

## Bagels

### Zutaten für 12 Stück

Zutaten für den Hefeteig:

450 g Weizenmehl  
50 g Speisestärke  
1 Pck. Trockenhefe  
1 TL Salz  
4 TL Traubenzucker  
275 ml warmes Wasser  
1 Eiweiß

Zutaten zum Bestreichen und Bestreuen:

1 Eigelb  
1 EL Milch  
Hagelsalz  
Sesamsamen  
Mohnsamen

Mehl und Speisestärke mischen und in eine Rührschüssel geben. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und mit einem Handrührgerät (Knethaken) gut verrühren. Zunächst auf kleiner Stufe dann auf der höchsten zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig mit etwas Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsplatte nochmals durchkneten. Teig zu einer Rolle formen und in 12 Stücke teilen. Die Teigstücke zu einem Ring formen. Während der Verarbeitung die fertigen Bagels mit einem feuchten Küchentuch abdecken.

Reichlich Wasser in einem großen, breiten Topf zum Kochen bringen. Die Teigstücke portionsweise in das schwach kochende Wasser geben und 1 Minute darin köcheln lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Das Backblech mit etwas Fett bestreichen. Die Bagels darauf verteilen. Eigelb und Milch verschlagen und die Teigringe damit bestreichen. Abwechselnd mit Salz, Sesam und Mohn bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 Minuten backen.

Tipp: Bagels wie Brötchen aufschneiden und belegen.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski  
Trias Verlag  
ISBN: 978-3830433262  
160 Seiten, 17,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter: [http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezepte/bagels\\_bei\\_fructoseintoleranz.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/bagels_bei_fructoseintoleranz.html)**